

EFEITO DOS FITOTERÁPICOS EM FORMA DE CHÁS NA MELHORA DA ANSIEDADE

Ciências da Saúde, Edição 121 ABR/23 / 30/04/2023

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7888644

Waldilene Paixão da Silva

RESUMO: Historicamente as plantas medicinais foram utilizadas com diversas aplicações ressaltando-se o potencial alimentício, medicinal e tóxico, O nervosismo e a dificuldade para dormir, provocaram um aumento na demanda para o uso de fitoterápico e a partir de tudo que foi apresentado, é possível afirmar que de fato, a camomila talvez seja uma das mais importantes plantas utilizadas na elaboração de medicamentos fitoterápicos. **Objetivo:** O presente estudo tem o intuito de evidenciar o efeito benéfico da utilização de plantas medicinais frente aos sintomas ao efeito no sistema nervoso através de dados científicos. **Método:** Trata-se de uma revisão da literatura com caráter descritivo; utilizando as plataformas SciELO, Google Acadêmico como descritores: plantas medicinais, ansiedade, fitoterápicos, idioma português. A seleção das obras ocorreu após leitura do título e resumo, com data de publicação entre 2018-2022. **Resultados:** Estudos descrevem que plantas medicinais que atuam sobre sistema nervoso central a exemplo da *Matricaria chamomilla* L. (Camomila), *Passiflora incarnata* L. (Maracujá) e da *Melissa officinalis* L. (Melissa) apresentam resultados satisfatórios. Ressalta-se que essas espécies podem ser preparadas utilizando a infusão e tendo como indicação terapêutica a ingestão de 150mL três vezes ao dia para alcance do efeito calmante nos transtornos de ansiedade e

distúrbios do sono. **Conclusão:** O uso de plantas psicoativas é um fenômeno humano universal, cujo efeito psicológico e comportamental pode ser observado e seus usos repassados através das gerações.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Plantas Medicinais; Fitoterápicos.

1. INTRODUÇÃO

Os conhecimentos sobre as plantas medicinais, assim como o seu uso em forma de medicamento, têm acompanhado a humanidade ao longo dos anos. Entretanto, recentemente vem ocorrendo um retorno a essa utilização por grande parte da população, ganhando espaço no mercado que havia sido dominado por produtos industrializados **(Carneiro et al., 2014)**.

O uso de plantas medicinais para prevenção, tratamento ou cura de doenças acompanha as sociedades humanas desde a antiguidade **Gonçalves M M M et, al 2018**.

Fitoterápico é o medicamento obtido exclusivamente de derivados de drogas vegetais, sendo caracterizado pelo conhecimento da eficácia e dos riscos de seu uso e sua qualidade. Na maioria das vezes a ação é devida a um conjunto de moléculas (fito complexo) que agem sinergicamente para promover a ação, sendo que sua validade somente é comprovada após uma série de testes para melhor avaliação de seus reais efeitos. Entre os fitoterápicos mais utilizados pode-se destacar a Valeriana (*Valeriana officinalis*), Hortelã (*Mentha*), Flor de Laranjeira (*Citrus X sinensis*), Erva Cidreira (*Melissa officinalis*), Capim Limão (*Cymbopogon citratus*), Maracujá (*Passiflora edulis*) e a Camomila (*Matricaria chamomilla*). Em relação aos compostos bioativos, a utilização de alimentos fermentados, óleos essenciais (especialmente ômega 3) e flavonóides, mostraram-se potenciais tratamentos alternativos para a ansiedade **(Bortoluzzi et al., 2019)**.

As plantas medicinais são importantes ferramentas terapêuticas no tratamento de várias doenças, pois são dotadas de atividades farmacológicas que, se

administradas de forma consciente, podem amenizar e curar de diversas patologias (PEREIRA et al., 2019; RIBEIRO, 2021)

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A pesquisa de artigos foi realizada nas bases de dados MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e LILACS (Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde), utilizando os seguintes descritores: ansiedade, plantas medicinais e fitoterápicos. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 5 anos (de 2018 a 2022) e que apresentassem os textos completos disponíveis em formato digital no idioma, português. A seleção dos estudos ocorreu inicialmente pela leitura dos títulos e resumos. Em seguida, foi realizada a leitura do artigo na íntegra, avaliando os critérios de elegibilidade já especificados. A busca inicial nas bases de dados resultou na seleção de 20 artigos dos quais 11 foram excluídos por duplicidade ou por não preencherem os critérios de inclusão após a leitura analítica destes artigos foram selecionados 09 como objeto de estudo por apresentarem aspectos que respondiam à questão norteadora desta revisão. Destes 9, cinco 5 eram artigos originais e 4 eram revisões.

3. DESENVOLVIMENTO

A fitoterapia é a utilização de plantas medicinais no tratamento e prevenção de doenças, sendo a forma terapêutica mais antiga. Pode-se ser apresentada de três maneiras: substâncias in natura, manipuladas ou industrializadas. Atualmente, o tratamento com plantas medicinais tem sido muito utilizado pela população, pois a maioria das pessoas procura um tratamento que venha da natureza, que não tenha tanta agressividade no organismo e seja “natural”, porém, muitas pessoas não sabem que há tantos perigos e interações medicamentosas quanto os medicamentos alopáticos **(CRF, 2015)**.

Dentre as plantas fitoterápicas destinadas ao tratamento de pacientes com ansiedade, se destaca a *Matricaria chamomilla* (Camomila) que também é utilizada para tratamento de asma, doenças renais e insônia (Bortoluzzi et. al. 2020). A camomila tem destaque relevante, apresentando resultados

satisfatórios no controle da ansiedade, bem como na redução dos sintomas depressivos, além de chamar a atenção por sua baixa toxicidade **(Lima et al., 2019):**

A fitoterapia é uma forma de tratamento simples e natural, onde se busca tratar ou prevenir doenças a partir da preparação de vegetais ou dos princípios ativos que deles possam ser extraídos **(Brandão, 2015).**

Assim, as observações populares sobre o uso e a eficácia de plantas medicinais contribuem de forma relevante para a divulgação das virtudes terapêuticas dos vegetais, prescritos com frequência, pelos efeitos medicinais que produzem, apesar de não terem seus constituintes químicos conhecidos. Dessa forma, usuários de plantas medicinais de todo o mundo, mantém em voga a prática do consumo de fitoterápicos, tornando válidas informações terapêuticas que foram sendo acumuladas durante séculos **(COSTA; SILVA, 2014).**

As plantas medicinais populares no Brasil usadas no tratamento da insônia, mais citadas na literatura consultada, de acordo com seu nome científico, nome popular e autores, estão descritas na Tabela 1.

3.1 Transtorno de Ansiedade

Ansiedade, de forma geral, se tornou um termo é um conceito cada vez mais popular, o que, entretanto, não faz com que seja mais fácil de fato definir seu significado, mas, existe certo consenso, de que a ansiedade pode ser entendida como um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado principalmente por um elevado nível de tensão ou desconforto, que são derivados de uma possível antecipação de situação de perigo, de algo desconhecido e/ou estranho **(CASTILHO, 2000). Nas palavras de Lima et al. (2019):**

Segundo a Associação Pernambucana de Psiquiatria (APA2002), A ansiedade pode ser uma reação normal a estímulos que desestabilizam e podem desencadear sintomas psicológicos como quadro de nervosismo crônicos,

preocupações desproporcionais acompanhados de sintomas de apreensão; desconforto, tensão motora, entre tantos outros sintomas.

As características centrais dos Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG) são a persistência de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. O tratamento é realizado em sua maioria, com medicamentos convencionais, dos quais os mais prescritos são os ansiolíticos, sendo os benzodiazepínicos os mais usados.

Além disso, os antidepressivos são os mais indicados para pacientes com sintomas de depressão associados. Como apoio, também é recomendada a psicoterapia, que mais frequentemente é a de abordagem cognitivo comportamental. Entretanto, o uso indiscriminado e prolongado de medicamentos ansiolíticos pode exacerbar os seus efeitos adversos. Esta realidade justifica a procura pelo uso de meios terapêuticos menos danosos.

Nunes BS, Bastos FM et, al 2016.

A morosidade do sistema de saúde aliado aos fatores como o baixo poder aquisitivo, a falta de programas educativos em saúde para a população em geral, entre outros aspectos, leva as pessoas a praticarem a automedicação, baseando-se em qualquer informação recebida por leigos e que são tomadas como verdadeiras para o restabelecimento da saúde (NICOLETTI et al., 2007).

3.2 Resultados e Discussão

Os principais medicamentos advindos de plantas encontram-se cada vez mais acessíveis e aceitas pela população, especificamente nos países em desenvolvimento onde o acesso à modernidade nos serviços de saúde é limitado. As informações sobre a medicina tradicional cumprem um papel na descoberta de novos estudos envolvendo plantas com efeitos farmacológicos (AGRA; FREITAS; BARBOSA-FILHO, 2007).

Tabela 1. Resumo da aplicação e formas de uso da Hortelã (*Mentha*), Erva cidreira (*Melissa Officinalis*), Valeriana (*valeriana Officinalis*) e Maracujá (*passiflora incarnata*)

Nome científico	Nome popular	Aplicação	Modo d uso
Mentha piperita <i>Melissa Officinalis</i>	Hortelã Erva Cidreira	Analgésico, relaxante e antiespasmódico. Ansiedade, enxaqueca, cefaléia e insônia.	Em form de chás folhas secas, óleo essencia tintura. E forma d chás po decocção ou infusão e tintura
<i>Valeriana Officinalis</i>	Valeriana	Ansiedade, insônia e calmante.	Em form de chás por infusão
<i>Passiflora Incarnata</i>	Maracujá	Insônia, tensão nervosa e como ansiolítico.	Em form de chás por infusão extrato seco.
Anthemis nobilis Matricaria recutita	Camomila romana Camomila lemã	Indicadas para tratar: ansiedade, insônia, síndromes febris.	Em form de chás por infusão das flores secas

Fonte: (SAAD et. al., 2016).

A espécie *Matricaria recutita*, conhecida como camomila, camomila-comum, macela-nobre, camomila-vulgar é uma planta herbácea anual que alcança, em média, de 30 cm a 50 cm de altura. A camomila é uma planta com flor comum que é um membro da família das margaridas (DROSS, 2012). Há dois tipos principais: camomila alemã (*Matricaria recutita*) e camomila romana (*Anthemis nobilis*). A maioria das pesquisas se concentram na camomila alemã.

(GARDINER, 2007)

É sabido que os benefícios dessa nova proposta terapêutica se adicionam aos da terapia convencional, dentre eles, o baixo custo é apontado em 40% dos estudos analisados, os quais apresentam a fitoterapia como alternativa mais acessível em comparação com os medicamentos alopáticos, tornando-a compatível com a renda da maior parte da população. Além disso, 20% dos artigos, considerando a biodiversidade da flora brasileira, destacam a facilidade de obtenção e preparo dessas plantas. Ainda, um dos artigos afirma que a fitoterapia apresenta menos efeitos adversos que os tratamentos convencionalmente usados. Santos **MM, Nunes MGS et.al 2012.**

Sendo assim é relevante enfatizar que há a necessidade de se resgatar e valorizar o conhecimento popular sobre a utilização de plantas medicinais, Ressaltando a sua forma correta de uso, devido ao fato de que com o passar do tempo, a população passou a ter mais condições de vida, o que levou a muitas vezes, deixar de lado a prática de uso de fitoterápicos, em detrimento de medicamentos industrializados, comprometendo-se assim, a transmissão dos saberes populares para as futuras gerações (Silva et al., 2020).

4. CONCLUSÃO

Diante do exposto podemos concluir que os fitoterápicos são benéficos para o tratamento da ansiedade, assim como para inúmeras outras doenças e seus efeitos colaterais são muito menos agressivos (quando ocorrer) do que os fármacos alopáticos.

A ansiedade, conforme vimos em CASTILHO, (2000) pode ser definida como um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado principalmente por um elevado nível de tensão e desconforto, derivados de uma situação de perigo de algo desconhecido.

Fitoterápicos são os medicamentos obtidos exclusivamente de derivados de drogas vegetais, sendo a forma terapêutica mais antiga e podem se apresentar de três formas: in natura, manipulada ou industrializada.

Muitos são os fitoterápicos eficientes para controlar a ansiedade, dos quais podemos citar a *Melissa Officinalis*, (erva cidreira), a *Valeriana Officinalis* (valeriana), a *Passiflora Incarnata* (Maracujá), a *Anthemis nobilis* (camomila romana) e a *Anthemis Recutita* (Camomila Lemã).

Todas essas plantas são de fácil acesso e de preço módico, o que contribui para a maior procura das classes mais desprovidas, cujo conhecimento das mesmas foi passado de geração em geração, muitas desconhecendo a dose necessária e o perigo que representa a interação com outros fármacos fitoterápicos ou alopáticos.

Além disso, essas plantas podem ser cultivadas facilmente, nos próprios terrenos ou em vasos até dentro de casa.

Outro fator que contribui muito para a procura dos fitoterápicos é o difícil acesso à saúde pública e aos medicamentos “doados” pelo Governo.

Assim, concluímos a eficácia das plantas medicinais no controle e cura de algumas doenças como a ansiedade, (foco de nossas pesquisas) e convém ressaltar a necessidade de ensinar às populações o uso correto das plantas medicinais e indicação das mesmas para cada doença.

5. REFERÊNCIAS

COSTA, R. S. L. *et al.* Uso de plantas medicinais por indivíduos de uma comunidade do Acre. **Research, Society and Development**, Acre, v. 10, n. 9, 2021.

GONÇALVES, K. G.; PASA, M. C. A etnobotânica e as plantas medicinais na Comunidade Sucuri, Cuiabá, MT, Brasil. **INTERAÇÕES**, Campo Grande, v. 16, n. 2, p. 245-256, jul./dez. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/inter/a/TWYpBVR8GXkHxKjXqDk6HLG/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 dez. 2021.

MENEZES, I. et al. DETERMINAÇÃO DO PERFIL DO DESCARTE DE MEDICAMENTOS NO ÂMBITO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO (CUSC), SÃO PAULO: PROJETO PILOTO. *In*: III SIMPÓSIO DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA, 3, 2015, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: CUSC, 2015, p. 1-3.

NUNES, B. S.; BASTOS, F. M. Efeitos colaterais atribuídos ao uso indevido e prolongado de benzodiazepínicos. **Saúde & Ciência em Ação**, v. 3, n. 1, p. 71-82, ago./dez. 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/agilc/Downloads/234-699-1-PB.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2022.

ROGÉRIO, L. V. F.; RIBEIRO, J. C. **Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica**. Disponível em:< https://www.crfmg.org.br/revistacientifica/downloads/BJHP_74_Uso_de_plantas_medici_nais_e_medicamentos_fitoterapicos_em_insonia_uma_revisao_bibliografica.pdf>. Acesso em: 7 ago. 2022.

SILVA, K. A. M. P.; PINTO, R. R. Uma análise bibliográfica sobre a utilização da camomila para o tratamento de ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.11, p. 107597-107612, nov. 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/agilc/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/admin,+Art.406.BJD.pdf >. Acesso em: 24 jul. 2022.

VALE, C. M. G. C. *et al.* Uso de plantas medicinais por usuários da Atenção Primária à Saúde em Mossoró/RN: contribuição para profissionais prescritores. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 178-191, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/agilc/Downloads/1071-Texto%20do%20artigo-6691-3-10-20210630.pdf >. Acesso em: 19 mar. 2022.

ZENI, F. *et al.* Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura para apoio aos profissionais. **Infarma**, Santa Catarina, v. 33, e. 1, p. 6-17, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/agilc/Downloads/2773-9875-1-PB.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2022.

[← Post anterior](#)

[Post seguinte →](#)

RevistaFT

A **RevistaFT** é uma **Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B2” em 2023**. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).



Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 48.728.404/0001-22

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), fundação do Ministério da Educação (MEC), desempenha papel fundamental na expansão e consolidação da pós-graduação stricto sensu (mestrado e doutorado) em todos os estados da Federação.

Conselho Editorial

Editores Fundadores:

Dr. Oston de Lacerda Mendes.

Dr. João Marcelo Gigliotti.

Editora Científica:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Orientadoras:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Dra. Chimene Kuhn Nobre

Dra. Edna Cristina

Dra. Tais Santos Rosa

Revisores:

Lista atualizada periodicamente em revistaft.com.br/expediente Venha fazer parte de nosso time de revisores também!

Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2023

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio de Janeiro-RJ | Brasil